

RESUME

Introduction : La projection de la tête en avant (PTA) est une affection posturale que l'on rencontre régulièrement. Évaluée de nombreuses fois dans la littérature, nous allons tenter de la corriger à l'aide de deux manières différentes à savoir un traitement des tissus mous et une hygiène posturale inspirée de la méthode McKenzie. Pour obtenir une efficacité optimale, faut-il associer ces deux traitements? L'un est-il plus efficace que l'autre?

Objectif : L'objectif de notre étude est de comparer l'efficacité d'un traitement des tissus mous par rapport à une hygiène posturale inspirée de la méthode McKenzie sur une attitude posturale comme la projection de la tête en avant.

Matériel et méthode : 20 sujets ont été inclus dans notre étude. La première séance nous a permis de quantifier la projection de la tête en avant à l'aide de deux mesures : l'angle Tragus-Menton-Fourchette Sternale (TMS) et la distance entre le menton et la verticale (MV). Notre échantillon a été divisé en deux sous-groupes équitables, l'un a profité d'un traitement des tissus mous et l'autre de l'hygiène posturale.

Résultats : Les résultats de notre étude montrent une légère tendance au gain d'amplitude après chaque traitement. Elle se manifeste de manière plus importante en position de rétraction. Nos résultats se sont avérés meilleurs avec une hygiène posturale plutôt qu'avec un traitement des tissus mous même si quelques exceptions subsistent. Malgré ces observations, les résultats des statistiques ne nous permettent pas de conclure que le gain est significatif. De la même manière, ils ne nous permettent pas d'affirmer que l'hygiène posturale est plus efficace que le traitement des tissus mous.

Discussion : Nous y avons intégré les interprétations de nos résultats, les critiques de notre étude qu'elles soient positives ou négatives ainsi que nos réflexions concernant de certains facteurs qui pourraient influencer la projection de la tête en avant.

Mots-clés : "Tête projetée en avant", "Posture tête et cou", "Douleurs cervicales", "Fascias", "Fascia cervical", "Fasciathérapie", "Méthode McKenzie"

Key-words : "Forward Head Posture", "Head and neck posture", "Neck pain", "Fascias", "Cervical Fascia", "Fasciotherapy", "McKenzie method"